

看護の道を、もう一度。



静仁会静内病院 広報誌

病院報 Vol.137
平成29年9月1日発行

 レラ～Rera～



看護職 復職支援セミナー

受講対象者：看護師、准看護師、保健師、助産師の資格を有している方

参加費：無料

その他：ユニホームは貸与いたします。
昼食は当方でご用意いたします。
上履きをご持参下さい。
筆記用具、ノートをご持参下さい。
託児が必要な方はご相談下さい。

平成29年10月18日(水)
10:00～15:00
[静仁会静内病院 5階研修室]

[お問い合わせ先] 医療法人静仁会 静仁会静内病院
〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-45-0091

E-Mail: ssakura@seijinkai.net

目次 ～Contents～

- 院長の独り言
- 看護師さん大募集中!!
- 10月はピンクリボン月間です
- 看護職復職支援セミナー

院長の独り言

～ 野菜を食べるメリットと植物の防御策 ～



私の息子は野菜嫌いで、いつも両親から「野菜をもっと食べなければ身体に悪いよ!」とされています。でも、何のために野菜を食べなければならないのでしょうか。これに関して日経メディカルに興味ある記事が載っていました。一般には、野菜を食べるメリットは、消化器系を活発にする食物繊維がとれるからであり、各種のビタミンや鉄分などの栄養素が摂取できるからであり、また、活性酸素（フリーラジカル）を弱める



抗酸化作用がある各種成分が含まれているからだと言われています。でも、これらだけであれば、極端なことを言えば、全てサプリメントで代用できます。実は、野菜を食べなければならない最も重要なポイントは、植物に含まれている微量の毒素を取るることによって、人間の身体に大いにプラスになるのだということです。

これは、植物が害虫から身を守るために何百万年もかけて進化させた防御策に深く関係しています。植物が作り出す苦味のある化合物は天然の殺虫剤で、私たちが野菜を食べると、微量の毒素と一緒に食べることで、それが細胞に運動や断食と同じような軽いストレスをかけます。身体が弱いストレスに対抗することで、より強いストレスに耐える能力がむしろ強化されるのです。少量だと細胞の回復力が高まり、多量だと毒になるという現象は「ホルミシス」と呼ばれ、最近の多くの研究は果物や野菜の摂取が体によいのもホルミシスのためであることを示しています。

漢方薬の成分も植物の中のちょっと毒気のあるものからできています。身体に害が及ばないくらいの弱い毒で身体を刺激することで、身体が病気を自分で治そうとする反応が引き出されます。毒がなくて薬にはならない無用のものを昔の人は「毒にも薬にもならない」と表現しています。しかし、最近の果物や野菜は苦味がなくなって食べやすくなっています。例えば苦くない春菊のように。これでは野菜を取る最も重要な要素がなくなってしまいます。野菜の苦味にはこんな驚くべき効用があったのです。こんなことを意識して野菜の苦味を味わってみてください。



一緒に地域を支えよう!!

看護師さん募集中!!

現在、療養病棟で働いてくれる看護師さんを大募集中です!

院内保育所・学童保育を24時間利用可能です。病気のお子様をお預かりする病児保育もあり、安心して働くことができます。

詳しいお問い合わせ先 静仁会静内病院 TEL0146-42-0701
看護部長代行 細川まで



10月はピンクリボン月間です。

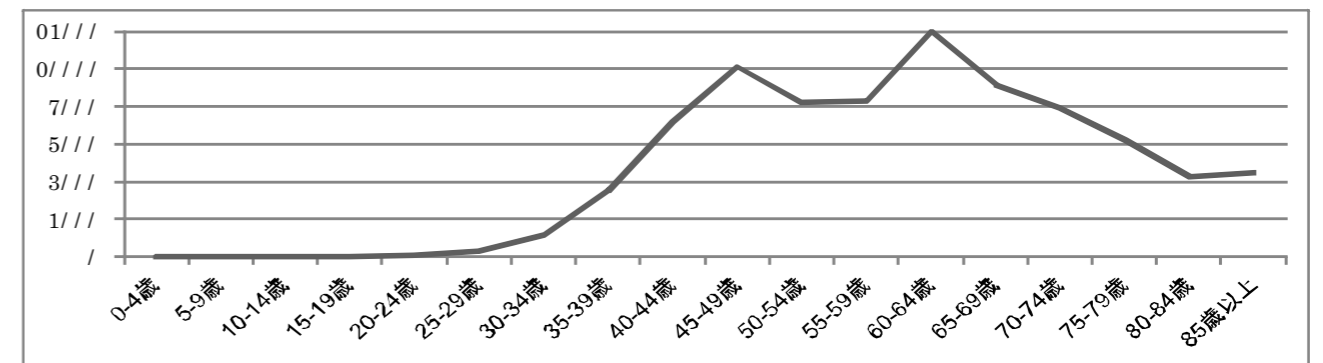


ピンクリボンとは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進すること等を目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンです。乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを女性に伝える運動月間です。

症状がないとなかなか検診に行こうと思わないかもしれません。しかし検診を受けることで早期発見に繋がり、治療も早い段階で始めることができます。乳がんは女性の罹患率、死亡率ともに非常に高い病気の一つです。

罹患率は30代後半から増えはじめ、40代後半から50代が最も多くそれ以降から下降していきます。また、35歳未満の若い女性であっても乳がんになる方が増えているようです。乳がんで死亡する方も、年々増加しています。乳がんを放置していると、リンパ管や他の臓器に転移しやすいため、少しでも違和感がある場合は早めに受診をして検査を受けることが大切です。

日本女性の乳がん年齢別罹患率(2012年度・国立がん研究センターがん対策情報センターより)



検診によって早期発見、早期治療をすることができれば生存率が大きく上がります。定期的に健康診断を受けることは必須と言えるでしょう。当健診センターでは、10月にピンクリボン月間のキャンペーンを行います。40歳以上の方は新ひだか町の方から助成券が送られてきますので、乳がん検診を安価で受けることができますが、40歳未満の方は助成がありませんので、この機会にぜひ乳がん検診を受けることをお勧めします。

お友達や職場の皆様で、一緒に乳がん検診を受けてみてはいかがでしょうか。

マンモグラフィ検査は、男性の技師では不安に思う方も少なくないと思いますが、当院のマンモグラフィ検査は女性の技師が行っております。

乳がん検診を受けてみようと思った方は、お気軽に当院までお問い合わせ下さい。

検診日時：毎月第2・4月曜日 14:00～

受診方法：予約制となります。

詳細はお電話にてお問い合わせ下さい。

電話：0146-42-0701

